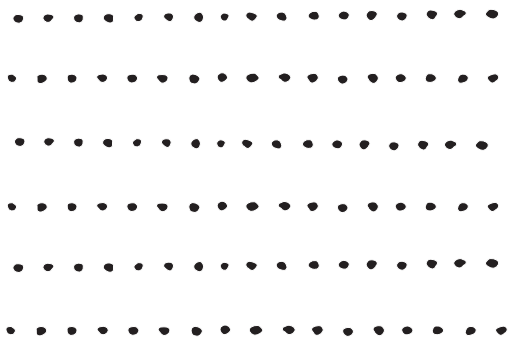




# BULLET JOURNAL







# WAAROM EEN **BULLET** JOURNAL?

---

GEFELICITEERD! JE HEBT EEN BULLET JOURNAL GEKOCHT. DE EERSTE STAP NAAR EEN MINDER VOL HOOFD. WANT DAT IS WAT EEN BULLET JOURNAL (BUJO) VOOR JE KAN DOEN: ZORGEN DAT JE GRIP KRIJGT OP JE GEDACHTEN. DAAR HEB JE ER VEEL TE VEEL VAN, GEMIDDELD ZO'N VIJFTIGDUIZEND PER DAG. GEEN WONDER DAT JE HET GEVOEL HEBT DAT JE HOOFD VOL ZIT EN DAT JE NIETS GEDAAN KRIJGT.

ZELFS ALS JE GOED GEORGANISEERD BENT, IS ER NOOIT ÉÉN PLEK WAAR ALLES SAMENKOMT. JE SCHRIJFT AFSPRAKEN IN JE AGENDA, TAKEN OP JE WHITEBOARD EN WENSEN, BESPIEGELINGEN EN GEVOELEN IN JE DAGBOEK. ALS JE DAT AL HEBT, WANT DE MEESTE GEDACHTEN BLIJVEN ZOALS GEZEGD IN JE HOOFD HANGEN. OVERZICHT IS VER TE ZOEKEN, VERBANDEN ZIJN LASTIG TE LEGGEN. EEN BUJO HELPT JE OM ALLES WAT JE BEZICHTOUDT OVERZICHTELIJK BIJ ELKAAR TE ZETTEN. HET IS EEN DAGBOEK, WENSENLIJST EN TAKENLIJST INEEN.

EEN DAGBOEK, WENSENLIJST EN TAKENLIJST ZIJN DE DRIE ZAKEN DIE JE NODIG HEBT OM GRIP TE KRIJGEN OP JE LEVEN. JE TAKENLIJST HELPT JE PRODUCTIEF TE BLIJVEN, EEN DAGBOEK HELPT JE REFLECTEREN EN EEN WENSENLIJST HELPT JE NA TE DENKEN OVER JE DOELEN. DOOR DEZE DRIE SYSTEMEN TE COMBINEREN IN ÉÉN BOEKJE, KUN JE VEEL BETER BEPALEN WAT JIJ BELANGRIJK VINDT IN HET LEVEN.

DE MOGELIJKHEDEN VAN EEN BUJO ZIJN WERKELIJK EINDELOOS. JE KUNT HET BOEKJE GEBRUIKEN ALS BRAINDUMP OF BUCKETLIST, OM JE GEWOONTES BIJ TE HOUDEN OF OM JE DOELEN IN HET OOG TE HOUDEN. OP PAGINA 243 VIND JE EEN KORTE UITLEG OVER DE BASISPRINCIPES VAN BULLET JOURNALING EN EEN PAAR IDEEËN VOOR DE INVULLING VAN DIT BOEKJE.



Een BuJo helpt je prioriteiten voor vandaag  
helder te krijgen zonder dat je je langere-  
termijnprioriteiten uit het oog verliest.



## »» WAAROM PAPIER? ««

JE ZOU DENKEN DAT JE JE LIJSTJES NET ZO GOED IN EEN APP OP JE SMARTPHONE KUNT ZETTEN. HANDIG TOCH? JE HEBT DAT DING ALTIJD BIJ JE. DAT IS NU JUUST HET PROBLEEM: JE SMARTPHONE BEZORGT JE MET EEN EINDELOZE STROOM NOTIFICATIES, E-MAILS EN REMINDERS ALLEEN MAAR MEER ONRUST IN JE HOOFD. DAARBIJ KUN JE OP JE SMARTPHONE GEEN SCHETSEN OF TEKENINGETJES AAN JE LIJSTJES TOEVOEGEN. PAPIER DAAGT JE UIT CREATIEVER MET DE RUIMTE OM TE GAAN. WIST JE DAT JE DINGEN BETER ONTHOUDT ALS JE ZE OPSCHRIJFT OF TEKENT? IEDEREEN DIE WEL EENS HEEFT MOETEN STUDEREN, WEEET DAT EEN WOORDLIJSTJE BETER IN JE HOOFD BLIJFT HANGEN ALS JE HET OPSCHRIJFT.

Papier biedt rust. Jij, je pen en dit boekje.

◄ Meer heb je niet nodig. ►

SCHRIJVEN GAAT LANG NIET ZO SNEL ALS TYPEN, EN JUUST DIE TRAAGHEID MAAKT DAT JE BETER NADENKT OVER WAT JE WILT OPSCHRIJVEN. ALS HET DAN EENMAAL OP PAPIER STAAT, VIND JE RUST IN JE HOOFD. HET IS EIGENLIJK HEEL MINDFUL, ALS EEN KLEINE MEDITATIE. JE KUNT HIER GEBRUIK VAN MAKEN DOOR IEDERE DAG TIEN MINUTEN VRIJ TE MAKEN VOOR BULLET JOURNALING. EEN MOMENTJE VAN RUST, IEDERE DAG WEER.

# BASISPRINCIPES VAN EEN BULLET JOURNAL



## CHRONOLOGIE

DE BASIS VAN EEN BUJO IS CHRONOLOGISCH. JE ORDENT JE LIJSTJES PER JAAR, PER MAAND EN PER DAG. DE CHRONOLOGISCHE VOLGORDE LIJKT MIS-SCHIEEN WAT OMSLACHTIG, MAAR BLIJKT ERG NUTTIG. HET WEERSPIEGELT JE DENKPROCES EN HELPT JE OM INFORMATIE SNEL TERUG TE VINDEN.

## KORT EN BONDIG

EEN ANDER BASISPRINCIPE IS *RAPID LOGGING* OFTEWEL KORT EN BONDIG AANTEKENINGEN MAKEN. JE SCHRIJFT PUNTSGEWIJS OP WAT JE WILT ONTHOUDEN EN DOET DIT IN ZO MIN MOGELIJK WOORDEN. HET STAAT JE NATUURLIJK VRIJ OM JE LIJSTJES TE VERSIEREN MET MOOIE KLEUREN OF TEKENINGEN, MAAR DE BASIS IS EFFICIËNTIE.

## BULLETS

OP DE EERSTE PAGINA VAN DIT AANTEKENBOEKJE KUN JE DE SLEUTEL (KEY) VAN DE VERSCHILLENDE *BULLETS* INVULLEN. HIER VUL JE IN WAT DE VERSCHILLENDE BULLETS BETEKENEN. MET BULLETS KUN JE SNEL EEN OPSOMMING MAKEN EN AANGEVEN IN WELK STADIUM JE TAAK OF GEBEURTENIS VERKEERT. EEN VOORBEELD VAN DE MEESTGEBRUIKTE BULLETS VIND JE HIERONDER, MAAR DEZE KUN JE NATUURLIJK VOLLEDIG NAAR JE EIGEN SMAAK AANPASSEN!

- ☐ Taak
- ☒ Taak in uitvoering
- ☒ Taak uitgevoerd
- ☒ Taak migreren naar volgende dag/week/maand
- ! Gedachte
- Evenement / Gebeurtenis
- 🕒 Deadline
- ? Vraag
- “ Notitie/ Aantekeningen
- 💡 Inspiratie
- 💡 Idee
- \* Belangrijk

# VERZAMELINGEN

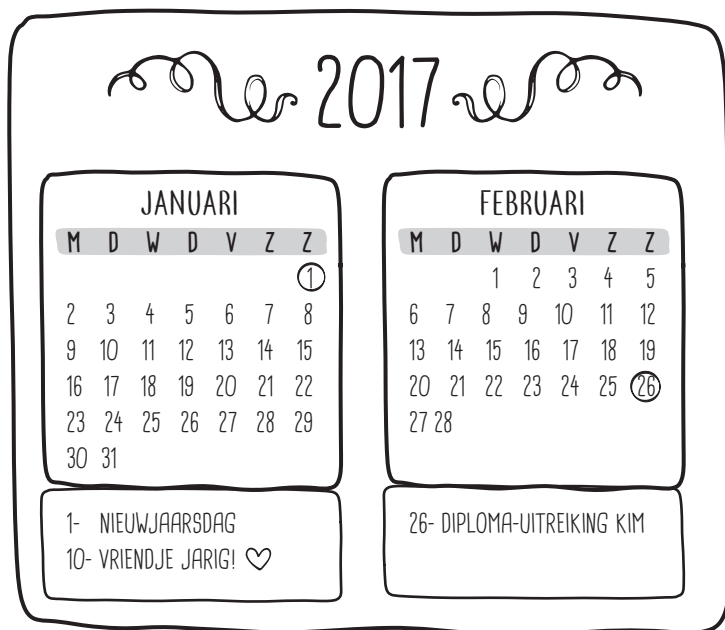
## (COLLECTIONS)



NU JE DE BASIS TE PAKKEN HEBT KUN JE JE TAKEN, GEBEURTENISSEN EN AANTEKENINGEN OP EEN GESTRUCTUREERDE MANIER INVULLEN. DAT DOE JE MET EEN VERZAMELING. ER ZIJN DRIE BASISVERZAMELINGEN: HET TOEKOMSTLOG, HET MAANDLOG EN HET DAGLOG. HIER KUN JE ALLES IN KWIJT, VAN JE PERSOONLIJKE DOELEN TOT JE BOODSCHAPPENLIJSTJE.

### TOEKOMSTLOG (FUTURE LOG)

NA DE INDEXPAGINA'S VIND JE RUIMTE VOOR JE TOEKOMSTLOG; HIER ZET JE ALLE TOEKOMSTIGE GEBEURTENISSEN OF TAKEN IN DIE JE DE KOMENDE TIJD WILT UITVOEREN. DAT ZIJN VAAK ONDERWERPEN DIE OOK IN JE AGENDA STAAN. ZET DAAROM ALLEEN DE GEBEURTENISSEN WAAR JE EXTRA AANDACHT AAN WILT BESTEDEN IN JE TOEKOMSTLOG. VANUIT JE TOEKOMSTLOG KUN JE GEBEURTENISSEN EN TAKEN PAKKEN OM ZE IN JE MAANDLOG TE ZETTEN. JE KUNT IN JE TOEKOMSTLOG OOK EEN LIJSTJE 'OOIT' MAKEN. DAAR KUN JE DINGEN IN KWIJT DIE GEEN DEADLINE HEBBEN EN OOK GEEN HAAST HEBBEN.



## MAANDLOG (MONTHLY LOG)

EEN MAANDLOG BESLAAT TWEE PAGINA'S EN GEEFT JE EEN GEWELDIG OVERZICHT OVER JE MAAND; HET BEVAT EEN KALENDERDEEL EN EEN TAKENLIJST. NAAST AFSPRAKEN EN TAKEN KUN JE NATUURLIJK OOK ANDERE ZAKEN BIJHOUDEN IN JE MAANDLOG, ZOALS JE BUDGET EN EEN UITGAVENLOG, DIEETDOELEN, VERJAARDAGEN, ETC. ZET OP DE LINKERPAGINA DE NAAM VAN DE MAAND MET DE GENUMMERDE DAGEN ERONDER. HET IS HANDIG OM OOK DE EERSTE LETTER VAN DE DAG ACHTER DE DATUM TE ZETTEN (DUS 12M, 13D, 14W) ZODAT JE VOOR DE DATUM NOG RUIMTE HEBT OM BEPAALDE GEBEURTENISSEN TE BENADrukKEN MET STERRETJES



ABC

DECORATIE-  
INSPIRATIE

love

elove

love you  
so much!